

YOGA&Meditation

Online Sep.-2025

	7:25	8:00	13:00	16:00	21:00
	Morning (35min.)	*9/15 (月祝) 朝休み *9/29 (月) 朝休み		*9/15 (月祝) 夜休み *9/29 (月) 夜休み	Bedtime (30min.)
	Morning (35min.)				Bedtime (30min.)
			Studio lesson (13:00-15:00) 9/18,10/16,11/20 @PARKERS TOKYO, Shinjuku		
	Morning (35min.)				Bedtime (30min.)
	*9/6,13,27 16:00開始 *9/20 お休み			Evening (60min.)	

Class	Start-End time	Content
Morning (40min.)	7:25- 8:00	35分のハタヨガクラス
Evening	16:00-17:00	60分のハタヨガクラス
Bedtime	21:15-21:45	30分の睡眠前ヨガ・ストレッチ